

**Управление образования муниципального образования  
«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Илюшинская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8  
от «30» июня 2022 года

Утверждаю:  
Директор МАОУ Илюшинской СОШ  
Ажгирей Р.А.  
«30» июня 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Медведева Ирина Валерьевна,  
учитель физкультуры

п. Илюшино  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка»** разработана с учётом современных требований к программам дополнительного образования на основании следующих нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа способствует овладению обучающихся основами физической культуры, слагаемыми которой являются: не только крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, но и мотивы, освоенные знания, умения и навыки в области физической культуры и осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Понятие «здоровье» - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому, здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

На основе диагностических фактов выявлено, что у обучающихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия общей физической подготовкой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

В связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся безопасность, сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений образовательного процесса.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются: несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек.

Общая физическая подготовка способствует развитию и сохранению физических качеств, то есть поддержанию внутреннего, физиологического, биохимического уровня здоровья ребенка.

### **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

Программа представляет систему спортивно - развивающих занятий для младших школьников. Во время занятий у них происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данная программа состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. Так у обучающихся формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

### **АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Программа предназначена для детей в возрасте **11 – 12** лет.

### **ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы - **9** месяцев.

На полное освоение программы требуется **72** часа.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** - очная.

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Набор детей в объединение – свободный. Состав групп - до 20 обучающихся.

### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Общее количество часов в год – **72** часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – **45** минут. Недельная нагрузка на одну группу: **2** часа. Занятия проводятся **2** раза в неделю по **1** часу.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему

здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ**

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

### **ВЕДУЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИДЕИ**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему, призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **ПРИНЦИПЫ ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ**

Реализация программы основывается на следующих принципах:

↪ *Принцип вариативности*, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

↪ *Принцип достаточности и сообразности*, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

↪ *Принцип доступности знаний* – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

↪ *Принцип систематичности и последовательности* - планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

↪ *Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям* - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

↪ *Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий* гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

#### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Создание условий для развития физических способностей младших школьников посредством развивающих физкультурно – спортивных занятий.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### **Оздоровительные:**

↪ Способствовать повышению уровня физических возможностей обучающихся, укреплению и охране их здоровья.

↪ Способствовать формированию системы закаливания, ведению закаливающих процедур.

↪ Способствовать удовлетворению потребности в физической нагрузке, снятию физической и умственной усталости.

↪ Способствовать укреплению и развитию дыхательного аппарата и организма детей в целом.

##### **Образовательные:**

↪ Способствовать формированию необходимых теоретических знаний у обучающихся.

↪ Дать представление о правилах самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

↪ Способствовать формированию правильной осанки.

↪ Научить обучающихся диафрагмально-релаксационному дыханию.

↪ Научить обучающихся выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

↪ Способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

↪ Способствовать развитию у обучающихся физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости.

↪ Способствовать развитию и совершенствованию специальных физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность.

↪ Совершенствовать у обучающихся прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании.

↪ Способствовать обогащению двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

↪ Способствовать развитию у обучающихся жизненно важных гигиенических навыков.

↪ Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

↪ Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

↪ Воспитывать у обучающихся любовь и умение самостоятельно заниматься спортом.

↪ Повысить пропаганду здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию младших школьников.

↪ Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

↪ Воспитывать у обучающихся моральные и волевые качества, необходимые двигательные умения и навыки.

#### **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

**Уровень сложности программы: средне-развивающий.**

*Особенности организации образовательного процесса.* Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

*Образовательный материал разделен на 3 этапа.*

**1 этап – информационно - познавательный.** Подростки изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

**2 этап – операционно - деятельностный.** Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

**3 этап - итоговый.** Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если

продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Основываясь на опыте специалистов, можно сказать, что ярко выраженный эффект от занятий по данной программе достигается по истечении двух лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью - на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате освоения программы физкультурно – спортивной направленности по общей физической подготовке обучающиеся достигнут следующего уровня:

##### **Будут знать:**

→ Историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;

→ О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

→ Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

→ Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;

→ Приёмы профилактики нарушений осанки;

→ Причины травматизма и правила их предупреждения;

→ О способах и особенностях движений, передвижений.

##### **Будут уметь:**

→ Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

→ Повысить уровень своей физической подготовленности;

- Технически правильно осуществлять двигательные действия;
- Использовать полученные знания и навыки в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Проявлять интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- Следовать основным принципам здорового образа жизни;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Взаимодействовать в процессе занятий ОФП.

## **МЕХАНИЗМ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **Методы проверки и оценки физической подготовленности**

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить.

Применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии.

В ходе занятия обращается внимание на поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движения, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса позволяет получить информацию о состоянии обучающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в тоже время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов различен для каждого возраста, пола, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели. Это позволит определить состояние мышц и суставов, сердечно-

сосудистой системы, а также выяснить, какие отделы и системы организма развиты слабее других.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют различные упражнения - тесты: прыжок в длину с места и разбега, метание набивного мяча, шестиминутный бег, наклоны вперед стоя на скамейке и сидя на полу, бег на различные дистанции, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, челночный бег и т.д. Применяются тесты и для определения координации, равновесия, гибкости, выносливости, ловкости, силы отдельных мышечных групп и других физических способностей.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья.

Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Сущность контроля - сравнение запланированного и реально достигнутого физического состояния. Уровень физической подготовленности оценивается по результатам выполнения нормативов (Приложение 1).

Согласно программе, в ходе работы объединения формируются не только предметные умения и навыки, но также решаются и воспитательные задачи. Отслеживать личностные качества ребенка: ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, уровень профессионального самоопределения (Приложение 2).

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>I. Раздел: Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>					
1.1.	Введение. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	2		беседа

<b>Всего</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.</b>					
2.1.	Техника безопасности на занятиях	1	1		беседа
2.2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		беседа, контрольное тестирование
<b>Всего</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>III. Раздел: Строевая подготовка.</b>					
3.1.	Строевые приёмы	6	1	5	выполнение контрольных упражнений
<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
<b>IV. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.</b>					
4.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	5	-	5	выполнение контрольных упражнений
4.2.	Упражнения, направленные на развитие ловкости и прыгучести	5	-	5	выполнение контрольных упражнений
4.3.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	-	5	выполнение контрольных упражнений
<b>Всего</b>		<b>15</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	
<b>V. Раздел: Лёгкая атлетика.</b>					
5.1.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	4	-	4	выполнение контрольных упражнений
5.2.	Броски, метание	4	-	4	выполнение контрольных упражнений
5.3.	Упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Упражнения на материале легкой атлетики.	4	-	4	выполнение контрольных упражнений
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
<b>VI. Раздел: Спортивные и подвижные игры.</b>					
6.1.	Школа мяча. Элементы игровых видов спорта: Футбол, баскетбол, волейбол.	13	1	12	выполнение контрольных упражнений, спортивные соревнования
6.2.	Подвижные игры.	12	-	12	выполнение контрольных упражнений, спортивные соревнования

	<b>Всего</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
<b>VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.</b>					
7.1.	Контрольные нормативы. Соревнования.	10	-	10	выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья», соревнования
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** (72 часа, 2 часа в неделю)

### **I. Раздел: Основы знаний о физической культуре и спорте (количество часов – 2).**

1.1. Введение. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

*Формы контроля:* беседа

### **II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса (количество часов – 2).**

2.1. Техника безопасности на занятиях

Теория. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий ОФП.

Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Планируемые результаты. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

2.2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Планируемые результаты. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование

### **III. Раздел: Строевая подготовка (количество часов – 6).**

#### **3.1. Строевые приёмы**

Теория. Правила выполнения строевых упражнений.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Планируемые результаты. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **IV. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка (количество часов – 15).**

4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.

4.2. Упражнения, направленные на развитие ловкости и прыгучести (прыжки через козла, коня).

4.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

Планируемые результаты. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **V. Раздел: Лёгкая атлетика (количество часов – 12).**

5.1. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

5.2. Броски, метание

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

5.3. Упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Упражнения на материале легкой атлетики

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Планируемые результаты. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **VI. Раздел: Спортивные и подвижные игры (количество часов – 25).**

6.1. Школа мяча. Элементы игровых видов спорта. Футбол, баскетбол, волейбол.

Школа мяча. Элементы игровых видов спорта:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные соревнования

6.2. Подвижные и спортивные игры.

Планируемые результаты. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные соревнования

## **VII. Раздел: Соревнования. Подведение итогов. (количество часов – 10)**

7.1. Контрольные нормативы. Соревнования.

Планируемые результаты. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья», соревнования



## **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Кадровое обеспечение**

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы

### **Методическое обеспечение**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Общая физическая подготовка в первую очередь способствует укреплению здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.

ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости.

Каждое учебно - тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанного в логическую последовательность, построенного друг за другом и направленного на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатическо-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

На занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5%, практические 95%.

Использование задач разной сложности (для слабых учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно), что позволяет им почувствовать уверенность в своих силах

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Формы организации занятий: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Занятия проводятся на пришкольном стадионе и в спортивном зале.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Гимнастическая стенка - 6-8 пролетов.
2. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки.

3. Гимнастические маты - 3 штуки.
4. Скакалки - 20 штук.
5. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 штук.
6. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
7. Гантели различной тяжести - 20 штук.
8. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, резиновые - 30 штук.
9. Рулетка - 2 штуки.
10. Гимнастический снаряд (конь) – 1
11. Гимнастический снаряд (козел) – 1
12. Гимнастический мостик - 1
13. Обручи – 20 штук

Перечень оборудования для создания новых мест:

Наименование товара	Характеристика товара	Ед.	Кол-во
Мяч футб. TORRES BM 500	р.5,32 пан. PU,4 подкл.слоя, руч.сшивка	шт	2
Козел гимнастический.	Высота верхней поверхности от пола регулируется вы диапазоне от 900 до 1350 мм., с интервалом 50 мм. Габаритные размеры корпуса: длина 660 мм. ширина 340 мм. высота 300 мм. Вес изделия в собранном виде 40 кг.	шт	1
Мяч в/б MIKASA MGV260	синт.кожа, р. 5, маш. Сшивка	шт	3
Мяч ф/б SELECT Diamond	ламинированный износостойкий ПВХ ,р.5	шт	2
Сетка волейбольная массовая белая и зеленая	д=2,2 мм белая и зеленая	шт	2
Обруч гимнастический алюминиевый д 0,9 м.	Обруч гимнастический алюминиевый д 0,9 м.	шт	10
Обруч гимнастический алюминиевый д 0,75 м.	Обруч гимнастический алюминиевый д 0,75 м.	шт	10
Мяч резиновый д. 100 мм	Мяч резиновый д. 100 мм	шт	10
Мяч резиновый д. 150 мм	Мяч резиновый д. 150 мм	шт	10
Мяч резиновый д.200 мм	Мяч резиновый д.200 мм	шт	10
Фишки разметочные	Фишки разметочные	шт	20

Конь гимнастический прыжковый.	Конь гимнастический ZSO, прыжковый переменной высоты. Представляет собой сборно-разборную конструкцию, состоящую из корпуса и 4-х опор. Корпус 1600x350x280 мм, выполнен из дерева, покрыт чехлом из искусственной высокопрочной кожи	шт	1
Мостик гимнастический пружинный усиленный.		шт	1
Сетка минифутбольная мастерская без г/с	Сетка минифутбольная мастерская без г/с д=3,1мм ячейка 100x100	шт	1
Мяч в/б MIKASA MV210 синий кожа	Мяч в/б MIKASA MV210 синт. кожа, р. 5, клееный	шт	2
Мяч ф/б SELECT Magic ламинированный износостойкий	Мяч ф/б SELECT Magic ламинированный износостойкий ПВХр.5	шт	2
Мяч волейбольный Competition Цвет синий	Мяч волейбольный Competition Цвет синий обмотки камеры: нейлон	шт	3
Барьер тренировочный стальной/алюминиевый	Барьер тренировочный стальной/алюминиевый, 5 уровней регулировки высоты: 762, 840, 914, 1000, 1067 мм, складной, регулируемый	шт	6
Мяч-попрыгун 55 см (с рожками)	Мах нагрузка на мяч: 60 кг Вес: 0.460 кг Вид: С рожками Диаметр: 55 см Материалы: ПВХ	шт	4

#### **Дидактическое обеспечение:**

Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы);  
 Внеклассная работа. ОФП (общая физическая подготовленность).  
 (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Правила игр по спортивным играм.

#### **Информационное обеспечение программы:**

##### **ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:**

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://summercamp.ru/>

##### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

Нормативные правовые акты:

1. Конвенция о правах ребёнка.

2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога:

1. Макарова О.С. Игра, Спорт. Диалог в физической культуре, М.: Школьная Пресса, 2002.
2. Авилова С.А., Калинина Т.В., Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Автор-составитель Волгоград: Учитель, 2008.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы, М.: ВАКО, 2009.
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
5. Должиков И.И. Физкультура, Москва 2004.
6. Бутин И.М. Викулов А.Д., Развитие физических способностей детей М.: 2002 г.
7. Ковалько В.И. В помощь школьному учителю, М.: 2005.

Для обучающихся и родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				22	18	12
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**Система проведения мониторинга  
реализации образовательных программ и личностного роста обучающихся**

№	Показатели оценивания	Уровень	Критерии оценивания	Сроки оценивания Объект оценивания
<b>Диагностическая карта результативности обучения по общеразвивающей дополнительной программе.</b>				
<b>1</b>	Уровень мотивации к занятиям данным видом деятельности	<b>Высокий</b>	Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к данному виду деятельности, стремится получить дополнительную информацию	<i>Вводный мониторинг Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся</i>
		<b>Оптимальный</b>	Устойчивый учебно-познавательный интерес к данному виду деятельности, но он не выходит за пределы изучаемого материала, повышенный интерес возникает к новому материалу и к способам решения проблем.	
		<b>Достаточный</b>	Интерес возникает к лишь новому материалу, но не к способам решения	
		<b>Низкий</b>	Интерес практически не обнаруживается	
<b>2</b>	Соответствие теоретических знаний программе	<b>Высокий</b>	<u>Овладение.</u> Знает и понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры и аналогии, осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике	<i>Вводный мониторинг Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся</i>
		<b>Оптимальный</b>	<u>Применение.</u> Перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	
		<b>Достаточный</b>	<u>Понимание.</u> Понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии.	

		<b>Низкий</b>	<u>Знание.</u> (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	
<b>3</b>	Соответствие практических умений и навыков программе	<b>Высокий</b>	Самостоятельное построение, выполнение действий или операций	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		<b>Оптимальный</b>	Выполнение при разовой помощи консультации кого-либо	
		<b>Достаточный</b>	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	
		<b>Низкий</b>	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	
<b>4</b>	Уровень мышления и деятельности	<b>Креативный</b>	Стремление к изучению непознанных объектов и явлений, способность к созданию нового и организации активного поиска решения выдвинутых в обучении познавательных и практических задач	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		<b>Репродуктивный</b>	Точное выполнение действий или операций на основе образца или правил без внесения творчества. Деятельность носит алгоритмический характер.	
<b>5</b>	Использование специального оборудования и оснащения	<b>+</b>	Правильное использование специального оборудования и оснащения при выполнении действий или операций.	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		<b>!</b>	Требуется помощь при использовании специального оборудования и оснащения	
<b>6</b>	Ответственность и аккуратность в выполнении заданий	<b>+</b>	Ответственно и аккуратно выполняет технологические операции и задания	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i>
		<b>!</b>	Требуется помощь при выполнении технологических операций и заданий	

				Обучающийся
Диагностическая карта динамики личностного продвижения обучающихся				
<b>1</b>	Интересы и увлечения		Интересы и увлечения помимо основного вида деятельности	<i>Вводный мониторинг</i> Обучающийся
<b>2</b>	Общая культура и воспитанность	<b>Высокий</b>	Эмоциональная значимость поведения, построенного на убеждении и осознании смысла и цели своей деятельности	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		<b>Оптимальный</b>	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)	
		<b>Достаточный</b>	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» (педагог, родители)	
		<b>Низкий</b>	Знание элементарных норм, правил, принципов, но не применяемое в жизни	
<b>3</b>	Формирование социальных компетенций	<b>Высокий</b>	Активное участие в подготовке и проведении социально-значимых мероприятиях различного уровня	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		<b>Оптимальный</b>	Активное участие в социально-значимых мероприятиях различного уровня	
		<b>Достаточный</b>	Участие в социально-значимых мероприятиях различного уровня	
		<b>Низкий</b>	Разовое участие в социально-значимых мероприятиях различного уровня	
<b>4</b>	Участие в мероприятиях различного уровня каждого обучающегося	По полугодиям	Результативность участия в социально-значимых мероприятиях различного уровня	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся